DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

ROK VII. PAŹDZIERNIK 1931 R. Nr. 9—10

ĆWICZENIA ZAWODNICZE O PIERWSZEŃSTWO ZWIĄZKU SŁOWIAŃSKIEGO SOKOLSTWA.

DRUHOWIE.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem, powoli zwieszenie przerzutne o krzyżu wyprostowanym — zwieszenie przewrotne — zamach i wspieranie do podporu rozpiętego — powoli podpór o ramionach prostych — kołowrót w tył do stania na rękach o ramionach prostych — opust do wagi w podporze przodem — opust do wagi w zwieszeniu tyłem — wykręt w tył do zwieszenia i wymyk przodem do stania o ramionach ugiętych — powoli opust do poziomki — powoli wydźwigiem stanie na rękach — opust do stania o ramionach ugiętych i przewrót w przód do zwieszenia o ramionach ugiętych z oparciem ramionami o sznury — powrotny zamach i wymyk do podporu — powoli podpór rozpięty — powoli opust do wagi w zwieszeniu przodem — zamach i wykręt w przód do zwieszenia przwrotnego tytem — przemach rozkroczny w przód do zeskoku, ramiona w bok.

Koń wszerz z łękami.

Z postawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark:
Z naskoku przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — koło odboczne w prawo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na przednim łęku i karku — koło odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo i koło odwrotne prawą — przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu

tyłem na łękach — koło zawrotne lewą — przemach okroczny prawą w tył — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą — trzy koła odboczne w lewo — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — trzy koła odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na przednim łęku i karku — przemach odboczny w prawo z przechwytem prawą obok lewej ręki na kark — przemach zawrotny w lewo z półobrotem w prawo na prawej ręce i zeskok odboczny w lewo ponad siodłem do półprzysiadu tytułem do konia.

Poręcze.

Z podstawy pobok nazewnątrz, dochwyt na bliższą żerdź podchwytem:

Z naskoku do podporu, ciągiem stanie na rękach o ramionach prostych w rozkroku — nogi złącz — ćwierćobrotu w prawo do stania na rękach w poprzek — powoli opust do wagi bez oporu — zamach do poziomki spad w tył do zwieszenia przewrotnego i przewrót do oporu na ramionach (kołowrót w tył do oporu na ramionach) w przednim zamachu podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie z półobortem w lewo równoręcz — stanie na rękach o ramionach prostych — w przednim zamachu o ramionach ugiętych przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do wagi w zwieszeniu przodem pobok — powoli poziomka — wspieranie ciągiem równorącz — przemach odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w lewo do zaznaczonej poziomki i zamachem przewrót w przód — w tylnym zamachu wspieranie do stania na rękach — odmach do oporu na ramionach — w przednim zamachu podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie do zaznaczonej wagi łącznie koło zawrotne lewą nad lewą żerdzią z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce i zeskok rozkroczny jednorącz do półprzysiadu tyłem do poręczy, ramiona w bok.

Drążek.

Ze zwieszenia przodem lewa podchwytem, zamachem — w tylnym zamachu wspieranie i przemach odboczny w prawo łącznie z półobrotem w lewo na lewej ręce i przemach odwrotny w lewo do poziomki w podporze tyłem — kołowrót w tył — poziomka i spad w tył — przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód z przechwytem w podchwyt do stania na rękach — dwa kołowroty olbrzymie w przód wyskok nastopowy i kołowrót nastopowy w przód o nogach spojonych—dwa kołowroty olbrzymie w przód — przechwyt do nachwytu i wysokim podmykiem półobrotu w prawo na prawej ręce, do zwieszenia przodem prawa podchwytem — przednim zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem z przechwytem lewą do nachwytu — dwa kołowroty olbrzymie w tył — przechwyt skrzyżny prawą przez lewą i kołowrót olbrzymi z półobortem w prawo na prawej ręce do podchwytu oburącz — dwa kołowroty olbrzymie w przód — zeskok rozkroczny.

Skoki mieszane.

K o ń w z d ł u ż b e z l ę k ó w:

Wysokość konia 130 cm. — odbicie z mostka wysokości 10 cm.

1. Z rozbiegu wyskok do stania na rękach — ćwierćobrotu w lewo na lewej ręce do stania pobok, dochwyt prawą na koniec — przerzut w bok na prawej ręce do półprzysiadu prawym bokiem do konia, ramiona w bok.

2. Przeskok lotny z rozbiegu. Przeskok wykonuje się podobnie jak przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż, tylko nogi pozostają złączone a rękami następuje krótkie odbicie o kark.

DRUHNY.

K ó ł k a.

Ze zwieszenia przodem w tylnym zamachu wspieranie do podporu o ramionach ugiętych, podpór o ramionach prostych — zamach — spad do zwieszenia przewrotnego tyłem — rzutem wykręt w tył i przerzut w tył do postawy na ziemi.

P o r ę c z e.

Z oporu na ramionach zamach w przód — zamach w tył — spad do zwieszenia, w przednim zamachu zwieszenie przewrotne — wspieranie wychwytem do oporu na ramionach — zamach — podpór przewrotny — wspieranie wychwytem — koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią — koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią — koło odwrotne lewą nad prawą żerdzią z półobrotem w prawo naprzemianrącz — zamach — w przednim zamachu przemach odwrotny w lewo z ćwierćobrotem wprawo do podporu leżąc przodem pobok — koło odwrotne lewą — przemach odboczny w prawo do środka poręczy i łącznie zeskok odboczny w lewo.

R ó w n o w a ż n i a 120 c m. w y s o k a.

Z postawy pobok, podchwytem wymyk przodem do podboru przodem — ćwierćobrotu w lewo do siadu w poprzek na prawem udzie — lewa wyprostowana, obie nogi pionowo ku ziemi — przechwyt lewą za sobą a wyprostowaniem nóg w przód, siad — nogi wyprostowane leżą na kładce — leżenie tyłem dochwyt pod spód i wytrzymaj — tułów prostuj do siadu, chwyt za sobą i siad na lewem udzie — prawa wyprostowana, obie nogi pionowo ku ziemi — przechwyt w przód — zaczepieniem prawej wejście kolejno prawą i lewą do podstawy na łacie, prawa w zakroku na palcach ramiona w dół — wznieś prawą nogę w przód, ramiona w tył — przenieś prawą nogę w tył, ramiona w przód — wznieś prawą nogę w przód do poziomu ramiona w tył — wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół — wznieś lewą nogę w przód, ramiona w tył — przenieś lewą nogę w tył, ramiona w przód — wznieś lewą nogę w przód do poziomu, ramiona w tył — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół — zamachem krok prawą z głębokim półprzysiadem, ramiona w bok — półprzysiadem na prawej, wykrok lewą, ramiona w dół — półobrotu w prawo na palcach do przysiadu podpartego, zakrok lewą — klęczka na lewem kolanie, prawa mocno skurczona oparta palcami — skłon w przód, ramiona w górę, wytrzymaj — podpór klęczny — powstań do zakroku

lewą, ramiona w dół — wznieś lewą nogę w przód — przenieś lewą nogę w tył a odbiciem prawej zeskok w lewo w bok z półobrotem w lewo do półprzysiadu, ramiona w przód.

ZLOT SOKOLSTWA DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

W niedzielę dnia 5 lipca r. b. odbył się zlot sokolstwa dzielnicy wielkopolskiej w Poznaniu, na który przybyło około 4000 druhów, druhen i młodzieży.

Oceniając zewnętrznie przebieg zlotu, a mianowicie uroczyste nabożeństwo, pochód, defiladę, oraz wejście oddziałów na boisko i otwarcie zlotu, możnaby uznać zlot za udany i dobrze zorganizowany, gdyby nie słaba strona pokazów gimnastycznych, które przedewszystkiem należy brać pod uwagę, chcąc ocenić wartość pracy technicznej, a zwłaszcza pracy w czasie przedzlotowym, t. j. w gniazdach sokolich.

Pokazy rozpoczęły się występem młodzieży męskiej, którą w liczbie około 450 rozstawiono w kolumnę szachową, tworząc kwadratowe pola z ćwiczących po szesnastu chłopców w rozstępie wolnym. Rozstawienie w szachownicę poprzedzone było korowodem, który niedokładnie obliczony, nie rozwinął się należycie i trzeba było niemal każdą szesnastkę zaprowadzać na miejsce. Brak krycia, równania i dowolność kroku, potęgowały jeszcze niedokładność rozstępu.

Ćwiczenia wolne składały się z trzech części, z których pierwsza i druga część 16 taktowa wykonana była po 2 razy każda, a trzecia część 32 takt. wykonana jeden raz. Ocenić wartość, a zwłaszcza celowość układu ćwiczeń było niepodobieństwem, gdyż chłopcy od początku wykonywali tylko ruchy — ruchy kończyn i tułowia do tego stopnia wadliwie, niezgodnie i nierównomiernie, że zastanawiać się trzeba, jak mogło naczelnictwo dzielnicy dopuścić do występu tak nieprzygotowaną młodzież.

Chłopcy nie znali podstawowych zasad postaw gimnastycznych, nie znali zasadniczych kierunków ruchu, położeń ramion lub tułowia, a przytem wykonywali ćwiczenia niedbale i niepewnie, lub z przesadną gorliwością prężąc się i wyginając w sposób szkodliwy dla organizmu. Większość nie wykończała żadnego ruchu, śpiesząc się za tymi, którzy przynajmniej lepiej pamięciowo opanowali ćwiczenia, co przyczyniało się do jeszcze większego chaosu.

Występ młodzieży męskiej świadczył o wielkiem zaniedbaniu tejże, o przydzieleniu jej najsłabszych kierowników, którzy nie mając najelementarniejszych podstaw, jak prowadzić ćwiczenia z młodzieżą, nie mogą wywiązać się z włożonych nań obowiązków.

Ćwiczenia młodzieży żeńskiej, która w liczbie 128 dziewcząt wykonała ćwiczenia, zastosowane jako ilustracja ruchowa do wierszyka o upartym koziołku, wypadły nagół dosyć dobrze, tylko nie dla wszystkich dziewcząt były one odpowiednie, a mianowicie starsze dziewczęta ćwiczyły jakby zażenowane, trochę niechętnie.

W ćwiczeniach na przyrządach wystąpił tylko jeden zastęp, który składał się w większości z młodzieży. Wykonane były tylko ćwiczenia dowolne, wobec czego szybko wyczerpał się zasób trudniejszych ćwiczeń, którem mogli się popisać młodzi gimnastycy i przy dalszych ćwiczeniach powtarzali się prawie wszyscy. Zastępy tego rodzaju powinnyby na zlotach dzielnicowych występować w większej liczbie, by

zademonstrować ćwiczenia na różnych przyrządach, aby w ten sposób przedstawić metodyczny postęp gimnastyki przyrządowej. W tym wypadku można użyć większej ilości poręczy, czy drążków, koni, ławek lub łat. Powinny być pokazane również zabawy i gry, począwszy od najprostszych, kończąc na koszykówce. Obok gier, ćwiczenia igrzyskowe lub grupowe — piramidy — wolne lub na przyrządach. Przywilej odrębnego występu na przyrządach mogą mieć tylko goście. np. z innej dzielnicy, lub też wyjątkowo dobry zastęp z pierwszorzędnych gimnastyków, którzy po sobie zostawiają na długo niezatarte wspomnienie i działają zachęcająco do ćwiczeń na przyrządach. Jak powinny występować i zachowywać się zastępy, pisałem już przy omawianiu zlotu dzielnicy mazowieckiej.

Występ druhen był bardzo słaby, chwilami następował taki zamęt, że zdawało się, iż ćwiczące wogóle straciły orjentację i nie wyrównają kolumn. Wyjście druhen w liczbie 420 niepewne, prowadzące, nie mając chorągiewek, nie mogły wskazywać widocznego kierunku, brak krycia i równania, a przy zachodzeniu wybaczanie z drogi.

Pierwsza część ćwiczeń wykonana była możliwie, bardzo słabo natomiast wypadła część druga, słabo również odtańczony był trojak. Bardzo rażące widziało się błędy przy wykonywaniu ruchów ramion i tułowia, zwłaszcza przy wymachach, skrętach, skłonach, krokach, klęczkach i podporach. Również pamięciowe opanowanie bardzo słabe i gdyby nie okazicielki, które w wielu wypadkach ratowały sytuację, wynik końcowy mógłby być kompromitujący.

Ćwiczenia wolne druhów, dzięki temu, że były już w ubiegłym roku przerabiane na zlotach okręgowych, opanowane były, zwłaszcza pamięciowo, znacznie lepiej. Nie były jednak wolne od zasadniczych błędów, które uwydatniały się tem więcej, im silniej i energiczniej wykonywane były ćwiczenia.

Wymarsz w trzech kolumnach 1120 ćwiczących i rozstawienie, było dobrze pomyślane, ale złe rozchodzenie się, czwórek, które chcąc utrzymać odległość, doganiały biegiem, przyczem rozsypywały się, nie kryły i nie równały, psuły nieco całość.

Część pierwsza i druga wykonane były dosyć dobrze, słabo natomiast część trzecia, czwarta i piąta. Ćwiczący nie zaznaczali dokładnie kierunków, co najwięcej rażące było przy ramionach w górę. Również przenoszenie ramion łukiem nie było prawidłowe, wadliwe klęczki, podpory leżąc przodem, a nawet przysiad podparty przeważnie źle był wykonywany.

Za niedokładne wyuczenie ćwiczeń w pierwszym rzędzie odpowiedzialni są naczelnicy gniazd i przodownicy, również jednak winę ponosi naczelnictwo okręgu i dzielnicy, które pobieżnie może przeprowadza lustracje, nie przerabiając z naczelnikami i przodownikami ćwiczeń praktycznie, stosując tylko krytyczne omówienia, które są wprawdzie potrzebne, ale bez uzupełnienia praktycznego mało skuteczne.

Występ druhów starszych, których do ćwiczeń z laską stanęło 23 był dobry. Widocznem było, że druhowie ci stanęli i wykonali ćwiczenia z ochotą. Dziwić się tylko trzeba, że wystąpili w tak małej liczbie.

Zakończono pokazy widowiskiem p. t. „Wesele na wsi". Rzecz nie zła tylko niedociągnięta, gdyż brakowało śpiewów weselnych i akcji, co bez wielkiego trudu dałoby się zrobić. W przeciwnym razie należało w krótkich słowach treść pokazu zamieścić w programach. Całość wypadła barwnie, a tańce wykonano udatnie.

J. Fazanowicz.

ĆWICZENIA ZAWODNICZE DLA MŁODZIEŻY MĘSKIEJ.

Objaśnienie.

Zestawienie ćwiczeń zawodniczych dla starszej młodzieży męskiej ujęte zostało w formę lekcji gimnastycznej w następujący sposób:

Część pierwsza obejmuje ćwiczenia wstępne, część druga, trzecia i czwarta — ćwiczenia właściwe, a piąta końcowe.

Ćwiczenia właściwe podzielone zostały na część drugą, trzecią i czwartą w tym celu, aby lekcję tę można było ćwiczyć zarówno jako lekcję zawodniczą, względnie pokazową, jak również jako ćwiczenia zlotowe. Mianowicie część druga i czwarta są to ćwiczenia na przyrządach i skoki, po opuszczeniu których pozostałe trzy części, a mianowicie część pierwsza, trzecia i piąta stanowią ćwiczenia zlotowe, ułożone na podstawie toku lekcyjnego.

Część pierwszą wykonywuje się na znakach pojedyńczo—część drugą z pomocą współćwiczącego w ten sposób, że kolumnę trójkową dzieli się na pierwsze i drugie trójki, które przez cały ciąg ćwiczeń danego działu zachowują swe liczby. Przy powtarzaniu danego działu następuje zmiana miejsc, a tem samem i liczb, t. zn., że pierwsze trójki stają się drugiemi, a drugie — pierwszemi.

Wykonanie ćwiczeń powinno się odbywać bez zbytniego prężenia mięśni, jakkolwiek każdy ruch musi być wykończony, a kierunki ruchu i położenie ramion i tułowia bezwzględnie zachowane. Przy przenoszeniu ramion łukiem, a zwłaszcza gdy ruch podwójny odbywa się w czasie jednej ćwiartki, ramion nie zatrzymuje się, lecz, gdy tylko ramiona osiągnęły zamierzaną wysokość lub kierunek, opuszcza się je lub wznosi ponownie. To samo odnosi się do ruchu tułowia, zwłaszcza przy skłonach rytmicznych, które wykonywa się sposobem rytmiczno - powtarzalnym.

Przy wszystkich położeniach ramion w przód, w tył lub w górę, dłonie skierowane są do wewnątrz, a przy położeniach ramion w bok, dłonie — w dół, o ile nie jest podane inne położenie.

Jeżeli niniejsze ćwiczenia, zastosowane bydą, jako ćwiczenia zlotowe lub pokazowe z muzyką, należy ich uczyć na znakach, przyczem odległość jednego znaku od drugiego, wynosić powinna 185 cm.

J. Fazanowicz.

WZORZEC LEKCJI GIMNASTYCZNEJ.

Ustawienie:

Kolumna trójkowa. Środkowy stoi na znaku, a skrajni obok środkowego.

Postawa pierwotna, zasadnicza, ramiona w dół, dłonie otwarte przylegają do ud.

Pozdrowienie.

I. 1—4. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię powoli w przód w górę, grzbiet, lewe ramię w dół.

II. 1—4. Krok prawą, lewa w zakroku na palcach, prawe ramię powoli w dół.
III. 1—4. Krok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, powoli ramiona w przód, w górę, grzbiet.
IV. 1—4. Przystaw prawą nogę, ramiona powoli w dół.
Uwaga: Ćwiczący posunęli się w przód o jeden znak.

Rozstęp.

V. 1. Prawoskrzydłowy — zwrot w prawo, lewa w zakroku na palcach,
lewoskrzydłowy — zwrot w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2—4. powoli ramiona w przód, w górę, grzbiet,
Środkowy — powoli ciągiem wzdłuż tułowia, ramiona w górę nazewnątrz.
VI. 1. Prawoskrzydłowy — krok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok,
lewoskrzydłowy — krok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok,
środkowy — ramiona w górę, przodem w dół i w bok,
2. prawoskrzydłowy — krok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,
lewoskrzydłowy — krok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,
środkowy — ramiona w dół i w przód,
3. prawoskrzydłowy — przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok,
lewoskrzydłowy — przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok,
środkowy — ramiona w dół i w bok,
4. prawoskrzydłowy — zwrot w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym, lewe najkrótszą drogą,
lewoskrzydłowy — zwrot w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona w przód, lewe ramię łukiem dolnym, prawe najkrótszą drogą.
środkowy — ramiona w dół i w przód.
VII. 1. Prawoskrzydłowy — przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok,
lewoskrzydłowy — przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok,
środkowy — ramiona w dół i w bok,
2—4. wytrzymaj.
VIII. 1—4. Wytrzymaj.

Część I.

Dział A.

I. 1. Ramiona w dół i w przód,
2. ramiona w tył i w przód,
3. ramiona w bok i w przód,
4. ramiona w dół i w bok.

II. 1—4. Jak takt I.
III. 1—4. Jak takt I.
IV. 1. Ramiona skurcz i rzuć w górę,
2. ramiona łukiem bocznym w dół i w przód,
3. ramiona w dół i w bok,
4. ramiona w dół, uderzenie o uda i ramiona w bok.
V. 1—4. Jak takt IV.
VI. 1—4. Jak takt IV.
VII. 1. Ramiona w dół i w przód,
2. ramiona w tył i w przód,
3. skłon rzutem w dół i wyprostowanie tułowia, ramiona ruchem powłóczystym w tył i w przód,
4. ramiona w dół i w bok.
VIII. 1—4. Jak takt VII.
IX. 1—4. Jak takt VII.
X. 1. Zwrot dłoni w górę,
2—4. powoli ramiona w górę.
XI. 1. Postawa na palcach,
2. przysiad podparty,
3—4. rytmiczne unoszenie tułowia.
XII. 1—4. Rytmiczne unoszenie tułowia.
XIII. 1. Rozkrok lewą,
2. wytrzymaj,
3. tułów prostuj, ręce na biodra,
4. wytrzymaj.
XIV. 1—4. Powoli powstań do rozkroku, ręce na biodrach.
XV. 1. Prawe ramię łukiem bocznym skurcz, ręka na kark, skłon w lewo w bok i wyprostowanie tułowia,
2. powtórny skłon w lewo i wyprostowanie tułowia,
3. ramiona w dół i w przód, prawe łukiem bocznym,
4. ramiona w dół.
XVI. 1. Lewe ramię łukiem bocznym skurcz, ręka na kark, prawa ręka na biodro, skłon w prawo w bok i wyprostowanie tułowia,
2. powtórny skłon w prawo i wyprostowanie tułowia,
3. ramiona w dół i w przód, lewe łukiem bocznym,
4. ramiona w dół.
XVII. 1—4. Jak takt XV.
XVIII. 1—3. Jak takt XVI. 1—3,
4. wytrzymaj.
XIX. 1. Skłon rzutem w dół, ramiona środkiem nóg, jak najdalej w tył, i uniesieinie tułowia,
2. ramiona przenieś w przód do położenia w górę, pogłębienie skłonu w dół, ręce oprą się o ziemię, a tułów skłoni się w tył w łopatkach, poczem uniesienie tułowia,
3. jak 1,
4. jak 2.
XX. 1—3. Jak takt XIX, 1—3,
4. tułów prostuj, ręce na biodra.
XXI. 1—4. Powoli skłon w przód.

XXII. 1—4. Powoli tułów prostuj.
XXIII. 1. Ugnij lewą nogę,
2. prostuj lewą i ugnij prawą nogę,
3. prostuj prawą i ugnij lewą nogę,
4. odbiciem lewej, postawa na prawej nodze, wznieś lewą nogę w bok.
XXIV. 1. Przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok,
2—4. wytrzymaj.
XXV—XXXVI. Jak takty I—XII.
XXXVII—XLVIII. Jak takty XIII—XXIV, tylko ćwiczenia rozpoczyna się w przeciwną stronę.

Dział B.

I. 1. Ramiona w dół i w przód,
2. ramiona w dół i w bok,
3. ramiona w dół i w przód,
4. ramiona w dół, z równoczesnym podskokiem w górę.
II. 1. Dwa podskoki na prawej, wyrzuć lewą nogę w bok, ręce na biodra,
2. przeskokiem na lewą nogę, dwa podskoki na lewej, wyrzuć prawą nogę w bok,
3. przeskokiem na prawą nogę, dwa podskoki na prawej, wyrzuć lewą nogę w bok,
4. jak 2.
III. 1. Jak takt II. 3,
2. jak takt II. 2,
3. jak takt II. 3,
4. jak takt II. 2.
IV. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. ramiona w dół i w bok,
4. na palcach stań, zwrot dłoni w górę.
V. 1—4. Powoli przysiad, ramiona w górę.
VI. 1. Ramiona w przód w dół, przysiad podparty,
2. wyrzutem nóg w bok, rozkrok do skłonu podpartego,
3. odbiciem równonóż nogi złącz, przysiad podparty,
4. jak 2.
VII. 1. Jak takt VI. 3,
2. jak takt VI. 2,
3. jak takt VI. 3.
4. wyrzutem nóg w tył, podpór leżąc przodem o ramionach ugiętych.
VIII. 1—4. Powoli ramiona prostuj do podporu leżąc przodem o ramionach prostych.
IX. 1. Klęknij (podpór klęczny),
2. odbiciem rąk, skierowanie dłoni do środka, ugięcie ramion, łokcie w bok i wyprostowanie,
3. ugięcie ramion, łokcie w bok i wyprostowanie,
4. jak 3.
X. 1. Odbiciem rąk, skierowanie dłoni do przodu, podpór klęczny,

2. rozkrok prawą,
3. pochyl tułów i przenieś lewe ramię w przód do wewnątrz, dłoń w górę, lekko zwinięta,
4. skręt tułowia w lewo i wymach lewem ramieniem w bok.

XI. 1. Skręt tułowia w prawo, pochyl tułów, lewe ramię w przód do wewnątrz, jak w takcie X 3.
2. jak takt X. 4,
3. jak 1.
4. jak takt X. 4.

XII. 1. Jak takt XI. 1,
2. tułów prostuj, ramiona w bok, klęczka na lewem kolanie, prawa noga w bok,
3. zwrot dłoni w górę,
4. ramiona w górę.

XIII. 1. Skłon w lewo w bok do podporu leżąc bokiem, prawe ramię wytrzymaj,
2. wytrzymaj,
3. ćwierćobrotu w lewo, przystaw lewą nogę do podporu leżącego przodem o ramionach prostych,
4. odchylenie w tył do siadu klęcznego, skłon w dół, ramiona w górę, ręce oparte na ziemi.

XIV. 1—4. Rytmiczne pogłębianie skłonu.

XV. 1. Wyprostowanie tułowia do podporu leżąc przodem jednonóż — prawą nogę skurcz, kolano silnie podciąg pod klatkę piersiową, stopa na znaku,
2. wytrzymaj,
3. powstań, z ćwierćobrotem w lewo do wypadu w prawo w bok, ramiona w bok,
4. zwrot dłoni w górę.

XVI. 1. Ramiona w górę,
2. wyprostuj prawą a ugnij lewą nogę, ramiona wytrzymaj,
3. odbiciem lewej, przystaw lewą nogę, ramiona w bok łukiem do środka,
4. wytrzymaj.

XVII—XXXII. Jak takty I.—XVI., tylko w przeciwną stronę.

Dział C.

I. 1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w pród,
2. ramiona w tył,
3. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w przód,
4. ramiona w tył.

II. 1. Wykrok lewą na znak, przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona w przód,
2. półprzysiad, ramiona w tył,
3. wyskok w górę i wymach ramion w górę,
4. spad do półprzysiadu i powstań, ramiona w dół i w bok.

III. 1—4. Jak takt I. 1 — 4, tylko wykrok prawą.

IV. 1—4. Jak takt II. 1 — 4.
V. 1. Wykrok lewą, ramiona w dół i w przód,
2. ćwierćobrotu w prawo na piętach, ramiona w bok, prawe ramię łukiem dolnym,
3. ćwierćobrotu w prawo na piętach, ramiona w przód, lewe ramię łukiem dolnym,
4. przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok.
VI. 1—4. Jak takt I. 1 — 4.
VII. 1—4. Jak takt II. 1 — 4.
VIII. 1—4. Jak takt III. 1 — 4.
IX. 1—4. Jak takt IV. 1 — 4.
X. 1—4. Jak takt V. 1 — 4, tylko wykrok prawą.
XI. 1. Ramiona w dół i skrzyżuj przed sobą, ręce lekko zwinięte,
2. na palcach stań i wznieś prawą nogę w tył, wymach ramion w górę nazewnątrz, dłoń w przód, lekko zwinięta,
3. przystaw prawą nogę, postawa na stopach, ramiona w dół, skrzyżuj przed sobą,
4. na palcach stań i wznieś lewą nogę w tył, wymach ramion w górę nazewnątrz, dłoń w przód, lekko zwinięta.
XII. 1. Przystaw lewą nogę, postawa na stopach, ramiona w dół, skrzyżuj przed sobą,
2. jak takt XI. 2,
3. jak takt XI. 3,
4. jak takt XI. 4.
XIII. 1. Przystaw lewą nogę, postawa na stopach, skłon w dół, ramiona w przód, ręce przed sobą dotykają się ziemi, lekkie uniesienie tułowia,
2—4. rytmiczne pogłębianie skłonu w dół.
XIV. 1. Przysiad podparty,
2—4. rytmiczne unoszenie tułowia.
XV. 1. Tułów prostuj, przysiad, ręce na biodra,
2—4. powoli powstań do postawy na palcach.
XVI. 1. Postawa na stopach, ramiona w dół i w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. ramiona w dół i w bok,
4. wytrzymaj.
XVII—XXXII. Jak takty I.—XVI., tylko w takcie XXXII na 4, ramiona w dół.

Część II.

Ćwiczenia na poręczach.

1. Z naskoku do oporu na ramionach:
Zamach — w przednim zamachu podpór przewrotny — wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą nad lewą żerdzią — koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią — odmach do oporu na ramionach — w przednim zamachu podpór przewrotny — wspieranie w tylnym zamachu — w przednim zamachu siad rozkroczny — ćwierćobrotu w lewo do podporu okrakiem — przechwyt lewą w podchwyt — przemach okroczny prawą w przód z ćwierćobrotem w lewo do zeskoku.

2. Z naskoku do oporu na ramionach:

Zamach — przewrót w tył z ramionami w bok — w przednim zamachu podpór przewrotny — wspieranie wychwytem — stanie na barkach — przewrót w przód i w tylnym zamach wspieranie do podporu leżąc przodem, nogi w rozkroku — nogi złącz, w przednim zamachu przemach odwrotny prawą na lewą żerdź — przemach zawrotny lewą z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc przodem, pobok — zeskok kuczny.

Ćwiczenia na drążku.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem:

Zamach — wspieranie okrakiem prawą z półobrotem w lewo równorącz — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — przewlek lewą i podmykiem zamach — wspieranie okrakiem lewą z półobrotem w prawo równorącz — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — przewlek prawą i podmykiem zamach — wspieranie wychwytem — kołowrót w tył i zeskok podmykiem.

2. Ze zwieszenia przodem nachwytem:

Zamach — w przednim zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem, prawa nachwytem — wymyk tyłem do podporu tyłem — półobrotu w lewo do podporu przodem nachwytem — podmykiem zamach — w przednim zamachu półobrotu w prawo na prawej ręce do zwieszenia przodem, lewa nachwytem — wymyk tyłem do podporu tyłem — półobrotu w prawo do podporu przodem nachwytem — podmykiem zamach — w tylnym zamachu wspieranie — kołowrót w tył i zeskok w tył.

Część III.

Dział A.

Ćwiczący ustwieni w kolumnie ćwiczebnej, rozstęp wolny.

I.	1.	Pierwsza trójka, półobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
	2.	przystaw prawą nogę,
	3.	środkowy pierwszej i drugiej trójki wytrzymaj, skrajni — zwrot do środka, noga w zakroku na palcach,
	4.	przystaw nogę.
II.	1.	Skrajni — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, środkowi wytrzymaj,
	2.	skrajni — krok prawą, lewa z zakroku na palcach, środkowi wytrzymaj,
	3.	skrajni — przystaw lewą nogę,
	4.	wytrzymaj.
III.	1.	Środkowy pierwszej i skrajni drugiej trójki, podskokiem półobrotu w lewo, środkowy drugiej i skrajni pierwszej trójki, podskokiem rozkrok,
	2.	wszyscy, ręce podaj,
	3.	środkowy pierwszej i skrajni drugiej trójki, na palcach stań,
	4.	ci sami, przysiad.
IV.	1.	Środkowy pierwszej i skrajni drugiej trójki, lewa noga w przód,

2. ci sami, prawa noga w przód do zwieszenia leżąc,
3—4. wytrzymaj.
V. 1. Ci sami, wznieś lewą nogę w przód,
2. przystaw lewą nogę,
3. wznieś prawą nogę w przód,
4. przystaw i ugnij prawą nogę, opierają całą stopę o ziemię
VI. 1. Ci sami, odbiciem nóg, przysiad,
2. powstań do postawy na palcach,
3. postawa na stopach, środkowy drugiej i skrajni pierwszej trójki, podskoki nogi złącz, wszyscy, ramiona w dół,
4. wytrzymaj.
VII. 1. Środkowy pierwszej i skrajni drugiej trójki zakrok lewą na palce, ręce na biodra. — środkowy drugiej i skrajni pierwszej trójki wykrok lewą i półobrotu w prawo na palcach do zakroku, lewą na palce, ręce na biodra,
2. wszyscy, unik lewą,
3—4. powoli waga na prawej, prawa noga lekko ugięta.
VIII. 1—4. Wytrzymaj.
IX. 1. Wszyscy, wymach lewą w przód, z półobrotem w prawo na palcach prawej nogi,
2. przystaw lewą nogę,
3. przysiad podparty,
4. wyrzutem nóg w tył, podpór klęczny, środkowi kolana za znakiem.
X. 1. Ramiona ugnij, tułów pochyl i wznieś lewą nogę w tył,
2. wytrzymaj,
3. ramiona prostuj i przystaw lewą nogę do podporu klęcznego,
4. wytrzymaj.
XI. 1. Ramiona ugnij, tułów pochyl i wznieś prawą nogę w tył,
2. wytrzymaj,
3. ramiona prostuj i przystaw prawą nogę do podporu klęcznego,
4. wytrzymaj.
XII. 1. Wszyscy, rzutem tułowie w przód, przysiad podparty, środkowy na znakach,
2. wytrzymaj,
3. powstań i wypad lewą z ćwierćobrotem w prawo, lewe ramię w górę nazewnątrz — ręce wszystkich stykają się — prawe ramię w dół nazewnątrz, grzbiet, tułów prosty, głowa zwrócona w lewo,
4. wytrzymaj.
XIII. 1. Wszyscy, przystaw lewą nogę, ramiona w dół,
2. na palcach stań, ręce na biodra,
3—4. powoli przysiad.
XIV. 1—4. Wszyscy, powoli powstań.
XV. 1. Środkowi — wytrzymaj, skrajni ćwierćobrotu w prawo, przodem do swego znaku, lewa w zakroku na palcach,
2. wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach,

3. prawoskrzydłowy z pierwszej i lewoskrzydłowy z drugiej trójki, wykrok prawą na znak z półobro-obrotem w lewo na palcach prawej nogi, — prawoskrzydłowy z drugiej i lewoskrzydłowy z pierwszej trójki, wykrok prawą na znak z jednąósmą zwrotu w lewo na palcach prawej nogi,
4. skrajni przystaw lewą nogę.

XVI. 1. Pierwsza trójka wytrzymaj, — druga trójka wykrok prawą i ćwierćobrotu w lewo na palcach prawej nogi, lewa w rozkroku na palcach,
2. wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach,
3. krok prawą, lewa w zakroku na palcach,
4. krok lewą, prawa w zakroku na palcach.

XVII. 1. Pierwsza trójka rozkrok w prawo — druga trójka, ćwierćobrotu w lewo na palcach lewej nogi i rozkrok w prawo,

Uwaga: Druga trójka stoi za pierwszą o jeden krok.

2. druga trójka, skłon w przód i przełożenie głowy pomiędzy nogami pierwszej trójki,
3—4. tułów prostuj i unieś współćwiczącego.

Uwaga: Współćwiczący w siadzie na barkach, zakładają nogi na plecy unoszących, ramiona w dół. Unoszący oprą ręce na kolanach siedzącym im na barkach.

XVIII. 1—4. Pierwsza trójka (siedzący na barkach), powoli wzdłuż tułowia, ramiona w górę nazewnątrz.

XIX. 1. Pierwsza trójka, zwrot dłoni w dół,
2—3. powoli ramiona w dół,
4. podaj ręce współćwiczącemu.

XX. 1. Druga trójka, ćwierćobrotu w lewo na piętach,
2. wytrzymaj,
3. pierwsza trójka, zeskok w przód do postawy,
4. wytrzymaj.

XXI. 1. Wszyscy, wykrok prawą w przód nazewnątrz na znak,
2. przystaw lewą nogę,
3—4. wytrzymaj.

XXII. 1—4. Wszyscy, powoli wzdłuż tułowia, ramiona w górę nazewnątrz.

XXIII. 1. Wszyscy, zwrot dłoni w dół,
2. ramiona w dół, z uderzeniem o uda i ramiona w bok,
3. ramiona w dół i w przód,
4. ramiona w dół i w bok,

XXIV. 1. Wszyscy, ramiona w dół,
2—4. wytrzymaj.

XXV—XLVIII. Jak takty I—XXIV, tylko w tył zwrot wykonuje trójka druga i zwieszenie wykonywują przeciwni oraz wszystkie ćwiczenia wykonuje się w przeciwną stronę.

Dział B.

I. 1. Wszyscy, ręce na biodra,
2. ćwierćobrotu w lewo na palcach lewej nogi i rozkrok w prawo,

3. skłon w prawo w bok,
4. rzutem skłon w lewo w bok.

II. 1. Wszyscy, rzutem skłon w prawo w bok,
2. rzutem skłon w lewo w bok,
3. rzutem skłon w prawo w bok,
4. tułów prostuj, ćwierćobrotu w lewo na palcach lewej nogi, przystaw prawą nogę i przysiad podparty.

III. 1. Druga trójka, wyrzut nóg w tył do podporu leżąc przodem o ramionach prostych, pierwsza trójka powstań,
2. druga trójka rozrzut nóg do rozkroku, pierwsza trójka wytrzymaj,
3. druga trójka wykrok lewą,
4. przystaw prawą nogę.

IV. 1. Pierwsza trójka, skłon w przód i chwyt za nogi z zewnątrz współćwiczącego w podporze leżąc przodem,
2—4. powoli tułów prostuj.
Uwaga: Ujmuje się nogi współćwiczącego w okolicy kostek.

V. 1—4. Cztery kroki marsz w przód — druga trójka na rękach, a pierwsza przytrzymuje drugą za nogi — taczki.

VI. 1. Druga trójka postaw lewą rękę na równej linji z prawą, a pierwsza trójka przystaw lewą nogę,
2. druga trójka, rzutem przysiad podparty,
3—4. pierwsza trójka krok lewą i przystaw prawą nogę, druga trójka wytrzymaj.
Uwaga: Pierwsza trójka staje za pierwszą w odległości małego kroku.

VII. 1. Druga trójka, tułów prostuj, ramiona w górę nazewnątrz, pierwsza trójka wytrzymaj,
2. pierwsza trójka, chwyt za ramiona współćwiczących od wewnątrz w stawie łokciowym,
3. skurcz prawą nogę i oprzej kolano na plecy współćwiczącego, a podudzie przyciśnij do pleców,
4. wytrzymaj.

VIII. 1—4. Pierwsza trójka rytmiczne odciąganie ramion w tył, współćwiczący wytrzymuje w przysiadzie.

IX. 1. Druga trójka powstań, ramiona w dół, pierwsza przystaw prawą nogę, ramiona w dół,
2. wytrzymaj,
3. druga trójka, półprzysiad, lekko ramiona w tył, pierwsza trójka podskokiem rozkrok i chwyt współćwiczącego w pasie,
4. wytrzymaj.

X. 1. Druga trójka wyskok w górę i wymach ramion w górę nazewnątrz, w locie rozkrok, pierwsza trójka, pomaga przez uniesienie współćwiczącego w górę,
2. druga trójka, spad na ziemię do półprzysiadu, ramiona w dół i w tył,

3. jak 1,
4. jak 2.

XI. 1—4. Jak takt X. 1—4.

XII. 1. Wszyscy, postawa zasadnicza, pierwsza trójka podskokiem nogi złącz,
2. półobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
3. przystaw prawą nogę,
4. wytrzymaj.

XIII. 1. Pierwsza trójka, przysiad podparty, druga podskokiem rozkrok,
2. pierwsza trójka, wyrzutem nóg w tył, podpór leżąc przodem o ramionach prostych, druga — wytrzymaj,
3. pierwsza trójka odchyl tułów w tył do skłonu klęcznego w dół, ramiona w górę, ręce opierają się na ziemi, druga wytrzymaj,
4. wytrzymaj.

XIV. 1. Druga trójka skłon w przód, ramiona w przód, ręce oprzej na plecach współćwiczącego,
2—4. rytmiczne ugniatanie, nacisk na plecy współćwiczącego.

XV. 1. Druga trójka pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych, pierwsza wytrzymaj,
2. pierwsza trójka siad klęczny podparty, druga — wytrzymaj,
3. wszyscy, przysiad podparty,
4. powstań, druga trójka krok lewą w przód na znak.

XVI. 1. Wszyscy, wykrok prawą, ramiona w bok,
2. półobrotu w lewo na piętach, ramiona w dół i w bok,
3. przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w przód,
4. ramiona w dół.

XVII—XXXII. Jak takty I—XVI, tylko w przeciwną stronę.

Część IV.

Skoki.

Koń lub skrzynia wzdłuż.

1. Przeskok odwrotny w lewo.
2. Przeskok odwrotny w prawo.
3. Wyskok kuczny na grzbiet lub początek skrzyni, wykrok i dochwyt na grzbiet lub na koniec skrzyni i przerzut w przód.
4. Przeskok rozkroczny.

Część V.

Powtórzenie części pierwszej.

Wydawca Zw. Tow. Gimn. „Sokół“. Redaktor odpowiedzialny Jan Fazanowicz.

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka, Warszawa, Warecka 15.